SOS cistite: conosciamola

Caldo e umidità aumentano il rischio di cistite, soprattutto nelle donne. Le strategie efficaci per prevenirla.

UN DISAGIO QUOTIDIANO
Sebbene spesso non rappresenti una condizione grave, la sintomatologia può essere fastidiosa e impattare sulla qualità della vita.

L'arrivo della bella stagione può portare con sé un incremento dell'incidenza della cistite, una infiammazione delle basse vie urinarie causata solitamente da un'infezione batterica. Questa tendenza può essere dovuta a fattori che possono facilitare la proliferazione dei batteri, come l'aumento della temperatura e dell'umidità e la maggiore sudorazione, spesso non compensata da una sufficiente idratazione, con conseguente minore produzione di urina.

Un quadro

Tra le infezioni alle basse vie urinarie, la cistite acuta non complicata è la più frequente e colpisce in particolare le donne; generalmente dopo un primo episodio, circa il 20% delle donne giovani sessualmente attive manifesta successive infezioni, il 25-50% delle quali si verificano entro 1 anno. Si parla di cistite dovuta a recidiva o a reinfezione a seconda di quando si ripresentano le ricadute, rispettivamente entro oppure a distanza di più di 2 settimane. Le reinfezioni rappresentano la causa più comune di cistite ricorrente.

Sebbene spesso non rappresenti una condizione grave, la sintomatologia può essere fastidiosa e impattare sulla qualità della vita. Bruciore durante la minzione, stimolo ad urinare frequentemente e con urgenza, sensazione di non aver svuotato la vescica, urina torbida e maleodorante, sensazione di pesantezza o dolore nel basso ventre sono i sintomi caratteristici di questa condizione. A volte, nei casi più gravi, si possono osservare anche febbre e/o sangue nelle urine.

Solitamente la causa scatenante è un'infezione da *Escherichia coli*, un batterio che fa parte del normale microbiota intestinale ma che, in determinate condizioni, può diventare patogeno, specialmente se entra in contatto con ambienti in cui può facilmente replicarsi. Le donne sono più soggette a episodi di cistite

proprio per motivi anatomici: la brevità dell'uretra (il condotto che collega la vescica all'esterno) e la sua vicinanza con la vagina e l'ano facilitano la risalita dei batteri dall'apparato genitale o intestinale lungo l'uretra, con successiva colonizzazione della vescica. Altri fattori che ne possono facilitare l'insorgenza sono una igiene intima non corretta (ad esempio, pulirsi da dietro in avanti dopo la defecazione o utilizzare un detergente intimo aggressivo e/o a base di antisettici), la presenza di catetere urinario, l'utilizzo del diaframma come metodo contraccettivo oppure avere rapporti sessuali frequenti e promiscui.

Diagnosi e trattamento

Generalmente la diagnosi viene effettuata sulla base della sintomatologia riferita in base alla quale il medico, considerando anche la storia clinica, può stabilire la terapia da effettuare. In alcuni casi, potrebbero essere richiesti l'urinocoltura, una indagine microbiologica che consente di rilevare l'eventuale presenza di germi responsabili di infezioni nelle urine, e l'antibiogramma, ovvero la caratterizzazione dei batteri presenti in modo da stabilirne la sensibilità agli antibiotici per impostare la terapia corretta. Per effettuare l'urinocoltura è sufficiente raccogliere la prima urina del mattino in un apposito contenitore sterile, eliminando il primo e l'ultimo getto e facendo attenzione a non toccare l'interno e i bordi del contenitore. Per evitare qualsiasi tipo di contaminazione, è consigliabile raccogliere il campione dopo aver lavato le mani e i genitali esterni, avendo cura di allontanare completamente la schiuma.

Per il trattamento delle cistiti acute il medico ha a disposizione diversi tipi di antibiotici; tra i più utilizzati si ricordano la fosfomicina, la nitrofurantoina o i chinolonici. Senza necessità di ricetta, in farmacia sono disponibili integratori tradizionalmente utilizzati per sintomatologie lievi o per prevenzione.

Solitamente la causa scatenante è un'infezione da *Escherichia coli*, un batterio che fa parte del normale microbiota intestinale

Il rimedio naturale più conosciuto è il mirtillo rosso (o cranberry), la cui efficacia sembra essere attribuita all'azione di molecole antiossidanti, dette proantocianidine, che impediscono l'adesione dell'E. coli alle pareti della vescica, favorendone l'eliminazione. Una revisione recente degli studi ha dimostrato che succo e integratori a base di mirtillo rosso sono in grado di ridurre il rischio di infezioni urinarie sintomatiche ricorrenti.

Nonostante la valutazione complessivamente positiva, è bene tenere presente che sono necessari ulteriori studi per confermare

Altri "tipi" di cistite

Quella batterica è la più comune, ma la sintomatologia può essere correlata ad altre condizioni, scopriamole

Cistite post-coitale (o "da luna di miele")
È un caso particolare di cistite recidivante i cui sintomi insorgono nelle 24-48 ore dopo un rapporto sessuale. L'attrito sulla mucosa vaginale ne aumenta la permeabilità, con conseguente passaggio in vescica e colonizzazione di batteri patogeni. Alterazioni e stati infiammatori intestinali (es. stipsi, sindrome dell'intestino irritabile), ipertonia del pavimento pelvico o traumi meccanici durante i rapporti (es. a causa di lubrificazione insufficiente) costituiscono alcuni fattori di rischio. Urinare prima e dopo il rapporto sembra che aiuti a eliminare eventuali batteri introdotti nell'uretra durante l'attività sessuale, riducendo la probabilità di colonizzazione.

Cistite interstiziale
È una infiammazione cronica della vescica di origine non infettiva, la cui causa non è ancora del tutto nota, ma sembra essere associata ad una alterazione dello strato superficiale della vescica.
Inizialmente asintomatica, si manifesta con sintomi che tendono ad aggravarsi nel corso degli anni quali dolore, sensazione di pressione o fastidio alla vescica, urgenza e frequenza minzionale, in assenza di infezioni o patologie pelviche.

questi risultati. Nonostante gli eventi avversi siano rari, il cranberry non deve essere assunto da chi è in terapia con farmaci anticoagulanti.

Prevenzione

Bere al almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno e seguire una dieta sana e varia, ricca di frutta e verdura, sono sicuramente tra i consigli più comuni per prevenire le infezioni alle basse vie urinarie. Anche regolarizzare l'intestino è un'importante strategia preventiva perché stipsi e diarrea possono contribuire ad aumentare il rischio di insorgenza di cistite.

Inoltre, è raccomandato non trattenere a lungo lo stimolo a urinare, osservare una igiene intima **corretta** e non indossare indumenti stretti o in tessuto sintetico, come biancheria intima o pantaloni, tutti fattori che possono contribuire ad aumentare il rischio di proliferazione batterica.

PER SAPERNE DI PIÙ
Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**